

大腸がんを防ごう！

1. 大腸がんとは

大腸がんは40代から増加し60代が多く、部位別がん死亡者数は**男性第3位、女性第1位、男女合わせて第2位**と高い順位になっております。しかし大腸がんは、**早期の段階で治療を行えば、高い確率で完治することができます。**そのため、**早期発見がカギ**となります！

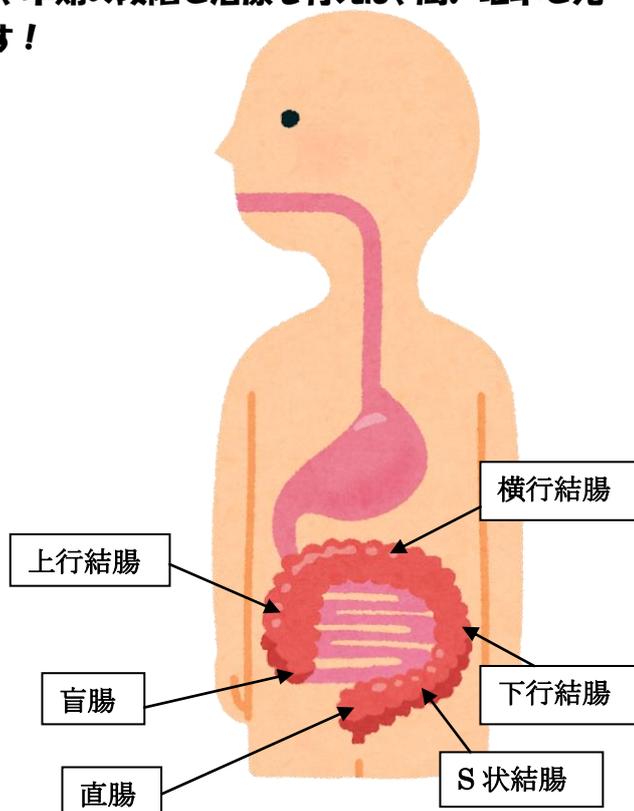
2. 大腸がんの原因

生活習慣の乱れ

- 運動不足
- 食物繊維の摂取不足
- 赤肉や加工肉（ベーコン、ハム、ソーセージなど）の摂りすぎ
- 肥満
- 飲酒
- 喫煙



遺伝



3. 大腸がんの症状

早期の段階では、ほとんど自覚症状はありません。

進行すると、**血便、下血、下痢と便秘の繰り返し、便が細い、便が残る感じ、おなかが張る、腹痛、貧血、体重減少**など起こります。

4. 大腸がんを予防するための5か条

その1: 検診を受けましょう。

40歳以上の方は1年に1回大腸がん検診を受けましょう。

大腸がん検診で行う便潜血検査は、がん死亡率を減らす科学的根拠があり、安全・簡単・安価な検査になっています。

その2: バランスの良い食事を摂りましょう。

肉類の食べ過ぎを避け、食物繊維をしっかりと摂取しましょう。そして適正体重をキープしましょう。

その3: 適度な運動を心掛けましょう。

その4:喫煙者の方は禁煙を検討しましょう。

その5:お酒の飲みすぎに注意しましょう。

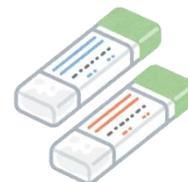
5. 大腸がん Q&A

Q1:どんな検査をするの？

A:問診と便潜血検査をします。

問診では、自覚症状や既往歴、家族の病歴などを確認します。

大腸がんやポリープがあると便が腸内を移動する際に便と組織が擦れて、便に血液が付着します。便潜血検査では、便に血液が混入していないか調べ、目に見えないわずかな出血も検知することができます。がんからの出血は間欠的であるため、通常2日分の便を採取します。



Q2:検査を受けた後はどうすればいいの？

A:「異常なし」の判定が出た場合は、今後も毎年1回は大腸がん検診を受けましょう。

「要精密検査」の判定が出た場合は、自分は待だから…など自己分析して放置せず、**必ず精密検査を受けましょう。**

Q3:精密検査では何をするの？

A:大腸内視鏡検査や注腸X線検査を行います。

大腸内視鏡検査は、肛門から内視鏡を挿入して大腸を調べます。ポリープなどの病変が見つければ、悪性か良性かどうかを調べるために病変の一部を採取して調べることもあります。

注腸X線検査は、肛門からバリウムと空気を注入し、X線写真を撮ります。がんやポリープなどの正確な位置や大きさ、腸の狭さの程度などが分かります。



**血便、下血、腹痛やその他の腹部症状がある際には
すぐに医療機関を受診するようにしましょう！**

参考 URL

国立がん研究センターがん情報サービス 最新がん統計・大腸がん基礎知識 https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/summary.html

<https://ganjoho.jp/public/cancer/colon/>

日本医師会 大腸がん検診 <https://www.med.or.jp/forest/gankenshin/type/largeintestine/checkup/>